

疾控专家预判:

1月中下旬流感活动水平将下降

冬季是呼吸道传染病高发期,常见病原体包括流感病毒、人偏肺病毒和呼吸道合胞病毒等。

当前我国呼吸道传染病流行态势如何?怎样有效应对流感、人偏肺病毒?春节将至,旅途中怎样做好健康防护?国家疾控局组织疾控和医学专家接受新华社记者采访,作出专业解答。

今年冬春医疗负荷较去年低,预计1月中下旬流感活动水平下降

“监测数据显示,近期流感仍处于季节性流行期,流感病毒阳性率上升趋缓,预计1月中下旬流感活动水平可能会逐步下降。”中国疾控中心传染病处研究员王丽萍说。

专家介绍,由于气候等原因,不同省份间流感活动水平有所不同,除南方个别省份处于流行早期外,大多数省份流行强度处于中等水平;人偏肺病毒阳性率在北方省份上升趋缓,14岁及以下病例中阳性率开始下降;呼吸道合胞病毒阳性率在0至4岁年龄组中呈波动上升趋势。

王丽萍表示,预计今年冬春季仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势,但总体流行强度和

医疗负荷较去年低。

人偏肺病毒是常见病毒,并非当前优势病原体

有部分网友对人偏肺病毒不熟悉,在网络上“求”科普。对此,北京市疾控中心免疫预防所副所长黄芳表示,人偏肺病毒是一种引发急性呼吸道感染的常见病毒,2001年被荷兰科学家发现,但研究表明,它已经在人类中存在于60多年,并不属于新毒株。

“人偏肺病毒感染后常出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状,是自限性疾病,大多数症状可自行消失。在我国集中在12月至次年4月流行。”黄芳说,该病毒在2025年第1周全国检测阳性率为6.2%,低于流感,并非当前我国呼吸道传染病优势病原体。

据悉,疾控部门持续加强监测预警工作,在做好法定传染病网络直报的同时,进一步拓展监测渠道,在全国选择了1041家急性呼吸道传染病哨点监测医院,根据监测结果向社会多频次发布相关健康提示和科普知识。

不推荐流感“预防性”用药,目前仍鼓励打流感疫苗

“流感是相对常见疾病,建议公

众尽量以接种流感疫苗、加强个人防护来预防。对于健康成人和儿童,不推荐‘预防性’服用药物。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘说。

出现流感症状怎么办?张弘建议,健康人如出现低热、流鼻涕等症状可以先观察,在家好好休息,对症治疗即可;如出现高热、头痛、四肢酸痛明显,建议到发热门诊就诊,或选择病毒检测试剂,若确认是甲流阳性,在医生指导下可选择抗甲流药物,如奥司他韦或玛巴洛沙韦;婴幼儿、高龄老人或有较严重基础疾病的患者,需尽早检测或就诊。

专家提示,很多人在服用抗病毒药、感冒药后可能出现腹痛、大便次数增多甚至腹泻,这些可能与药物抗过敏成分有关,不必过于担心。

有网友关心,若此前没来得及接种疫苗,此时是否还适合接种。王丽萍表示,现在依然可以接种流感疫苗。只要还处于流感病毒传播活跃期,接种疫苗就能帮助降低感染风险。

春节人群流动增多,查收这份健康防护小贴士

2025年春运已经启动,人群流

动和聚集性活动增多。王丽萍建议,可从出行前准备、旅途中防护、旅途后卫生三方面着手,做好呼吸道传染病健康防护。健康小贴士包括:

出行前,应提前了解目的地疫情和天气情况;备好口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液;境外旅行人员需做好个人健康申报;建议老年人、慢性病患者等积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗;如有发热、咳嗽、咽痛等症状,建议居家休息,推迟出行。

旅途中,乘坐公共交通工具或前往密闭、人群密集场所时,科学佩戴口罩;老年人、严重慢性病患者尽量减少前往人群密集的室内公共场所;避免用手触摸口鼻眼,接触公共设施后勤洗手或用消毒纸巾擦手。

旅途抵达目的地后,及时更换衣物并洗手、清洗面部;出现呼吸道感染症状时,居家休息,避免参加聚集性活动;症状较重时,及时就诊并佩戴口罩;出境旅行人员回国后出现发热、皮疹等症状时,及时就医并告知境外旅行史,帮助医生进行准确诊断。

(新华社北京1月11日电 记者顾天成)

家政专家支招
高效大扫除

随着春节的临近,许多家庭开始忙碌于清扫、整理家务,迎接新春佳节的到来。家政服务行业也进入了每年的高峰期,市民对家政公司提供的打扫、清洁服务需求激增。记者咨询西安多家家政公司,了解春节前家政服务的情况,并采访了家政行业专家,为市民提供高效的大扫除建议。

春节前家政服务需求激增

记者在西安市的几家知名家政公司了解到,春节前的家政服务预约量大幅上升,许多顾客需要排队等候五天左右才能安排上服务。

星叶家政公司负责人表示,“春节大扫除”套餐需求量很大,100平方米的深度清洁服务包括油污区的清洁消毒和清理内外窗等,费用大约为500元,服务时间为6小时。然而由于人手紧张,服务预约需要排队三到五天。另一家名为“白鸽”的家政公司表示,由于工作量大,无法确定上门服务的具体时间,只能根据保洁人员的接单时间安排。

市民刘女士告诉记者,自己平时工作繁忙,春节前的打扫工作通常交给家政公司来做。“每年春节前我都会提前预约,家政阿姨不仅能帮助清洁家里的各个角落,还能整理厨房和冰箱,让家里焕然一新。”

家政专家建议适当“断舍离”

从事家政工作20多年的家政行业专家刘丽敏提供了一些高效大扫除的实用建议,帮助市民节省时间,提高清洁效率。

她表示,首先,做大扫除时应先做好规划,避免无序地清扫。可以根据家里的区域划分,客厅、卧室、厨房和浴室等,逐个进行清洁。每个区域可以分为几个小任务,如整理、清洁、除尘、擦玻璃等,按任务轻重缓急来安排顺序。

同时,春节前的扫除不仅是清洁工作,整理杂物也是一个重要环节。在进行清洁工作之前,先进行一次“断舍离”,清理掉不用的物品,腾出空间让家里看起来更加宽敞整洁。尤其是客厅和厨房等常用区域,尽量减少不必要的杂物,这样可以为清洁工作带来便利。

刘丽敏说,这几年智能清扫设备普及,使用适合的清洁工具能够提高效率。使用吸尘器清理地毯和地板,有效去除灰尘和杂物;针对窗帘、沙发等难以清洁的物品,使用蒸汽清洁器会更加方便快捷。专业的清洁工具不仅能减少劳力,还能提高清洁效果。

厨房和卫生间的清洁一直是最让人头痛的部分,特别是油污和玻璃窗的清洁。厨房的油污积聚难清理,通常需要使用去油剂和清洁刷,彻底清除油污和污渍,再用清水冲洗干净。卫生间则需要特别注意除霉和清洁水龙头、马桶等设施,使用适合的清洁剂即可达到预期效果。玻璃可以使用擦玻璃机来高效清洁,避免了室外作业的安全隐患,且能避免玻璃划伤。

擦拭家具时,可以先用吸尘器吸去灰尘,再用湿布擦拭;对于较难清理的角落,可以使用长柄刷子进行清洁。家电清洁时,应使用清洁剂和软布,避免使用硬物擦拭,以免损伤设备表面。

本报记者 朱娜娜 实习生 辛米子衡

“非遗好物 国潮焕新”

非遗新春集市走进西安交大

本报讯(记者 王伟伟)1月10日上午,一场以“非遗好物 国潮焕新”为主题的碑林非遗新春集市活动在西安交通大学开展。此次活动由西安市碑林区文化和旅游局、共青团碑林区委、西安交通大学团委联合主办,碑林区文化馆、碑林区非物质文化遗产保护中心承办,旨在深入弘扬中华优秀传统文化,营造非遗传承保护的浓厚氛围。

活动现场,各类非遗项目琳琅满目,精彩纷呈。锦灰堆书法以其独特的艺术魅力,将破碎的文字与画面巧妙融合,展现出古朴而典雅的韵味,吸引了众多师生的目光。皮影传承人现场展示了皮影人偶的灵动与生动,精湛的技艺让人叹为观止,同学们纷纷驻足观看,感受这一传统艺术的魅力。漆扇制作精美绝伦,扇面上的漆艺花纹细腻繁复,

彰显了传统手工艺的高超水平。

此外,碑林花饽饽造型别致,竹编工艺精巧细致,这些非遗项目无不展现着传承人的匠心独运和非凡技艺。马勺脸谱色彩鲜艳、图案夸张,安塞剪纸造型质朴、线条流畅,木板年画则散发着浓郁的民俗气息,让师生们感受到了传统文化的深厚底蕴。大家纷纷参与盖章体验,并拍照留念,记录下这难得的瞬间。

西安市碑林区文化馆馆长王敏在接受采访时表示:“我们非常高兴能将碑林的非遗项目带进西安交通大学,让更多的年轻人近距离接触和了解传统文化。非遗是中华民族的瑰宝,需要我们去传承和发扬。希望通过这样的活动,能够激发年轻人对非遗的兴趣和热爱,让非遗在年轻群体中焕发新的生机和活力。”



活动现场。 本报记者 王伟伟 摄

陕西部分门诊面向男性开放HPV疫苗接种

本报讯(记者 张毅伟)1月11日记者获悉,目前我省多家接种门诊已陆续向男性开放HPV疫苗接种。

本次开放的是4价HPV疫苗,能够预防HPV 6、11、16、18型感染,和女性接种的4价HPV疫苗成分、价格均一样。目前,9到26岁的男性都可接种,程序为0、2、6月各接种1剂次,共接种3剂次。

有人疑惑,HPV疫苗不是预

防女性宫颈癌等疾病的吗?其实,HPV传播途径之一是性传播,因此,男女都会感染。虽然男性不会患宫颈癌,但HPV感染除了可能导致宫颈癌外,还可能引发多种男性恶性肿瘤,如口咽癌、肛门癌、阴茎癌等。此外,男性如果是HPV携带者,可能会在性行为中将病毒传播给女性。

目前,我省多家接种门诊已陆续向男性开放HPV疫苗接种。莲

湖区西桃园社区卫生服务站、西安市未央区未央宫社区卫生服务中心、碑林区建东街3号成人接种门诊、榆林市定边县定边街办卫生服务中心、汉中市各区县等近期已发布具体接种信息。

陕西省疾控中心主任医师王林江表示,HPV疫苗接种是加速消除宫颈癌全球战略的最重要一级预防手段,适用于男性的HPV疫苗的面市,填补了预防男性

HPV感染的空白,为筑牢男性健康防线提供了手段。这是疾病控制领域一个重要的进展,新的防控手段出现,对今后的防病工作提出了新任务新挑战。我们要科学认识HPV感染的风险、危害,以及其带来的疾病负担,做好健康宣教,提升男性对HPV感染的认知,提高接种意愿,同时需要迅速且精准地掌握男性HPV疫苗接种方面的专业知识。